长寿功

目 录

长寿功简介

《长寿功》，主要练人的先天阴阳二气，为乾阳与坤阴之真气而设，引导真气由动而致虚静。

道家处处讲阴阳。有阴就有阳，有阳必有阴。阴消阳长，阳消阴长。外八部金刚功属阳，内八部长寿功属阴。阴中有阳，阳中有阴。阴阳之中，又有阴阳。内八部长寿功的前四部属阴中之阳，后四部属阳中之阴。其功法顺序是：前四部由阴转阳，后四部由阳转阴。第一部“窃吃昆仑长生酒”，外表上好像没有动作，实际内里在活动：吞咽津液，炼阴(津液)化阳。这时，阳气萌动，带动万物生长。体内气体开始发动，为少阳。第二部，形体开始有了动作，阳气上升。意想一个火球经任、督二脉上、下循环转动。任、，皆二脉是一阴一阳。这时，体内阴阳相接，阴阳交换，阴向阳转化，为纯阳(太阳)。第三部，由阴阳生化出四象、八卦。形体动作的幅度加大，经过的经络穴位也多，主要是把人体内的元气，从根源上加以深化，由内向外渗发，把人体的十二正经、奇经八脉作整体的调整运动，使人的心神，体内阴阳二气，与宇宙天体之真气相沟通，相交换。第四部，形体动作幅度更大，内气活动完全包拢到整个世界，与天地融为一体。所以，这部功法的名目称“大转道遥”。第四部，阳气旺盛到了极点，阳光照耀世界，实现了由阴到阳的转化，为老阳(阳明)。前四部由阴转阳。由阳的萌动、生长变化到爆发；由人体内，向宇宙间引发，效法宇宙的宏观之理；后四部由阳转阴。效法自然，模仿生物，从宇宙回归于人体本身。第五部，仿大雁俯空；第六部，仿安稳行舟；第七部，仿白鹤定神；第八部，仿鱼沉海底。形体由较大的动作，到小幅度的动，到更小的动。体内的元气也逐步由收敛，到聚拢，到存定合成。这就是由少阴向纯阴(太阴)、老阴(厥阴)的转化，由动入静的境界。这个静，对

修炼大道来说，不过是初静，是静功之基础。静极生动。长寿功练好了，会出现初动。进一步修炼，能达到真静，大动，阳神出窍。

所以，《长寿功》修炼大道的基础，它和静功极为密切；尤其是后四部，与静功实难截然划分。但倘若不分，又难明其深奥妙理，学练者，则难以下手。所以，在这里勉强地分一分，使其功理、功法比较集中明了，有思想与顺序可循。

讲道不离体，离体不为道，“道法自然”。离开身体不是讲道。讲道，比天地，比日月，比山河，比龙虎，比飞禽走兽，讲的都是身体。所以，习练《长寿功》，本意须时时在体内流转。神不外驰，才能凝练成灵珠一粒，破邪祛病，延年益寿，所谓“神在身，身常健，不修炼自成仙”。否则，把《长寿功》当作一般的养生动功，当作一般的导引吐纳，神光外驰，元气走散，就完全背离了《长寿功》的真谛。

第一部　窃吃昆仑长生酒

功理：

“昆仑”，是我国西部著名的高山，这里形容人体的头部。头部、在人体之上，最高处，为六阳之首，是修炼机窍最多的地方，也是静功修炼的着手处。“长生酒”，不是指平常市场上卖的酒，

它指人体口中的唾液，又称“金津玉液”可以使人除病健身，长生久视。“窍吃”，不是偷吃，是指自己吞咽口水时，别人不知不觉。八仙之一吕洞宾祖师《百字碑》曰：“自饮长生酒，逍遥谁得知。”先祖对这部功有诗一首作为概括：“

昆仑山下一清泉，泉中有水流万年。

有人窃吃泉中水，活个生长不老仙!

我也曾就自己几十年的经验，写了四旬作为注解：

龙戏九江水，虎登万重山。

阴阳交换处，火内开白莲!

“龙”者，舌也，为心之苗；“虎”者，齿也，为肾之苗。心为阳，为离，为火；肾为阴为坎、为水。“九江水”即口水。“万重山”，即头部。这“龙戏水，虎登山”，正是坎离相合，水火相济，“阴阳交换”。如此时时相交通融，阴阳平衡，定会“火内开白莲”，岂有不益寿延年之理!

这个长生酒，不是尘世之酒。我们道家经典《元道真经》上讲，它是坚精补髓，固护五脏，归根复命之法。一般修道的人，得道的神仙都离不了这～步。我体会这个长生酒作用就是大。天黑了你想睡，你先不要睡，慢慢咽几口，十口，二十口口水，晚上就睡在那里，灵灵醒醒，打坐精精神神，不昏沉，不糊涂。好比你想去病，舌在口里搅动，想象舌在病的部位搅动，坚持炼慢慢病也就好了。

这个道理，中医认为：舌是人体相对独立的部分。主要脏腑在舌上都有特定的部位：舌尖属心肺，舌中属脾胃，舌根属肾、膀胱，舌边属肝胆、四肢。舌体是人体的缩影。当人的脏器有病，首先心动意引，用舌搅动口水，口水里有高级能量，通过以意领气，意到，气到，血到，液到，力到，就能够治病。

本部功法关系重大。《黄庭经》说：“至道不烦也。”大道至简至易。窃吃“长生酒”，不论男女老少，不论身体强弱，不论行站坐卧，不拘室内野外，随时随地都可以进行，大家多练，潜移默化，佳境无穷。

功法：

1.身体松立，口闭齿合，以意引津，舌尖在日内上下左右来回任意搅动，哪有病灶，就想在哪里搅动。

2.当口水满口时，分三次慢慢咽到“太上老君的八卦炉”，也就是咽到下丹田(脐下腹内)，一切病菌病毒在炉中炼化，或从二便，毛孔排出，疾病渐愈。但注意，没有口水时，不能干咽，干咽有火，容易导致喉咙干燥，干渴。

第二部　升降日月任督走

功理：

任、督二脉属奇经八脉。任脉在前，属阴，走胸腹正中，上到额部，六阴经脉都来交会，是“阴脉之海”，有调节全身诸阴经气的作用；督脉在后，属阳，走腰背正中，上至头面，六阳经脉都来交会，是“阳脉之海”，有调节全身诸阳经气的作用。任、督二脉是练功的主要的运气路线。“升降日月任督走”，目的在去病健身，也是为修炼静功打基础，火要冲关一定要走这条路线。

“升降日月”。升者为日，降者为月。“日月”表示人体坎离之中的精华。升降日月，是人体先天之气上下来回转动，带动后天五谷之气。那么，先天之气又由什么来诱导呢?用不用意念呢?我们

说，不用之用。如果你一心用意念，就成了后天的意识了。心里一动，已经是机灵(真意，灵感，直觉)，它自动的带动阴阳二气，何必再加那么多意念!还有你的神光(眼光)，也是领导阴阳二气沿任、督二脉转动的。阳气从督脉尾闾穴沿背腰上升，经头顶到上唇人中穴(上唇坑中线三分之一处)，阴气从任脉下龈开始，往下经喉部，胸部，腹部中线到会阴处，这就是任、督二脉气流的循环路线。任、督二脉通畅了，阴、阳二气相互交融，调节后天五谷之气达到平衡：人就百病消除，健康长寿了。

功法：

起势：左脚向左平开一步，左右手覆于脐之上下(内 2-1 图)，



内 2-1 图

双手翻转一圈，转立掌，左掌在前，右掌在内，左掌提至额前，右掌附于左手腕处,手指向上，稍停(内 2-2 图)。



内 2-2 图

意想泥宫有一“火球”。

1.双掌向内旋转开始下降，同时屈膝略成马步。两手降到胸部，稍停。随手降落时，舌顶上腭，意想“火球”由舌面经过，沿任脉下降（内 2-3 图）。



内 2-3 图

双手继续向内旋转下降至小腹部，两腿屈膝成正马步，同时意想“火球”沿任脉下降至会阴部。（内 2-4 图）



内 2-4 图

2.两拳向外旋转上升，意想会阴部之“火球”从尾闾沿督脉上升（内 2-5 图）。



内 2-5 图

双掌继续外旋上升；同时，渐渐直膝，意想“火球”沿督脉继续上升（内 2-6 图）。



内 2-6 图

双掌继续外旋上升至额前，手指向上，右手附于左腕处；同时意想“火球”沿督继续上升，经玉枕、百会、至泥丸宫(同内 2-2 图)，然后，双手下降，动作与第 2.3.4.5.6 图相同。

3．如此反复进行，不计次数。

收式：最后，当双掌降落至脐部时，意想“火球”也降至脐内，双手变横掌，掌心向内，上下旋转一周，左掌覆于脐上，右掌覆于脐下，稍停，收回左脚。(如内 2-1 图)

第三部　内转太极行八卦

功理：

人体虽小，暗合天地。天有日月星，人有精气神；地有山脉河流，人有经络血脉。宇宙万物无不在阴阳、八卦之中。《道德经》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。”本功法就是效法自然，仿造太极、八卦的运行，引导人体内部的元气循环转动，返朴归真。先是元极生太极。以双掌由腹部自左向右，由小到大旋转划圈，将全身的元气收拢至黄庭中央；接着是四象，以两乳为中央，双臂左右走∞形。左形螺旋 S 形

气路推动阳气，右行螺旋 S 型气路推动阴气，用先天之气活动全身。先天元气活动开了，即使后天之气薄弱，也能缓转过来。往下是内行八卦。第一卦到第四卦，是一个∞形的气路；第五卦到第八卦又是一个∞形气路。这个双螺旋运动，使人体与宇宙相沟通，不断摄取宇宙的先天之气推入体内，不断的调整体内的阴阳二气的平衡，使心火之气和肾水之气两相充盈，以实补虚，以虚化实，阴阳平衡，阴阳合一，身体自然充满生机。心是君主之器官。这部功法，双臂不论是旋转画圈，还是走 S 形，走∞形，气在全身周游，气在全身周游，始终以绛宫(心)为中心，就像周天星斗回绕着紫微星转动一样，体现了心神的主导作用。

功法：

起势：左掌覆盖在脐上，右掌覆盖在脐下，是为“无极”。（内 3-1 图)

1．内转太极



内 3-1 图

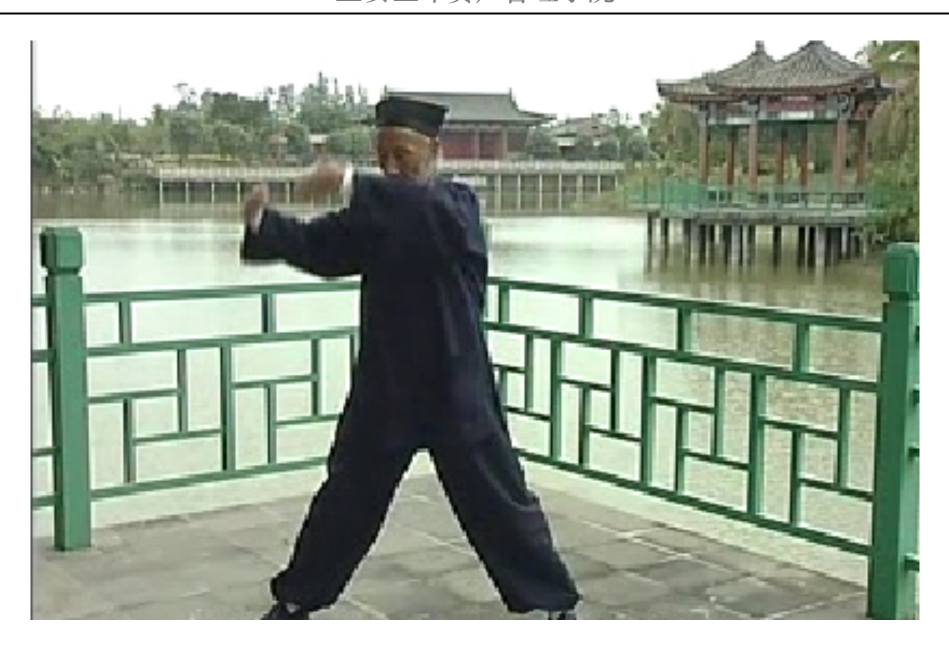
左脚向左迈出一步，双掌以脐为圆心，向左，向上，向右，向下划圈，(中指尖渐渐相对，不相接)越转越大，如抱小球变大球(内 3-2．3．4)。



内 3-2 图



内 3-3 图



内 3-4 图

双掌划圈越划越大，高过头顶。(内 3-5 图)顺转太极的次数不限，任其自然。

2．内转四象

以两乳为太极眼（即太极图阴阳鱼之眼)，以身体中央，任脉为阴阳鱼之中央线，双手旋转，转法是：



内 3-5 图

(1)当划圈至左侧上最高处时，左掌在上，右掌在下，掌心相向(内 3-6 图)



内 3-6 图



内 3-7 图

右掌心转向内，从左肩经右乳，沿任脉下降至小腹部伸直；同时，左手弯曲，沿左耳侧下至左肩(内 3-7 图)。右掌继续向右侧上方旋转，右臂伸直，高过头顶，左掌也沿右掌的路线旋转经右肋至头右侧，掌心相向(内 3-8．9 图)



内 3-8 图



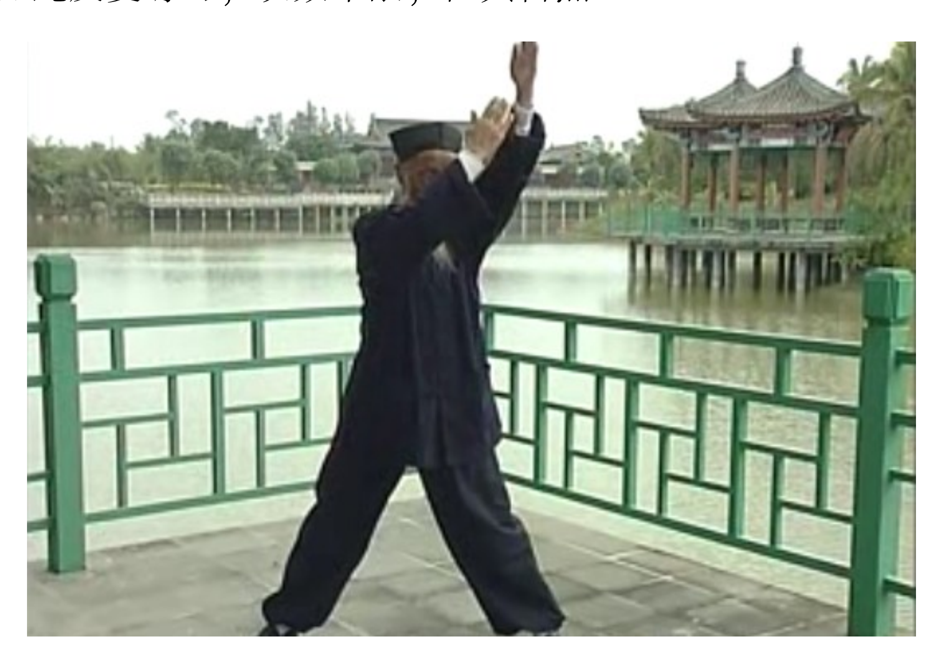
内 3-9 图



内 3-10 图

(2)左掌从右肩过右乳沿任脉下落至小腹部，右手弯曲沿右耳侧下至右肩(内 3-10 图)。左掌继续向左侧上方旋转，左臂伸直高过头顶；右掌也沿左掌的路线旋转经左肋至头左侧，掌心相向(内 3-11，12 图)

(3)如此反复练习，次数不限，任其自然。



内 3-11 图



内 3-12 图

3．运行八卦

第一卦：当“内转四象”两掌在左侧上方时，右掌从左肩经左乳沿任脉下落至小腹部，掌心相向；同时，左掌弯曲覆在头上距离约三寸，掌心对百会(如北斗天罡式)(内 3-13 图)。



内 3-13 图



内 3-14 图

第二卦：身向右稍转；同时，右掌划弧转向右后，掌心向左下，左掌落至胸前，掌心向胸(内 3-14 图)。

第三卦：转体向右成右弓步，右手直臂向右上后划弧至左胯后；同时，左掌经右膝前向下弧形向右上推举，身体右前倾，左掌变勾掌(内 3-15 图)。



内 3-15 图



内 3-16 图

第四卦：左掌收回至头上，掌心对百会；同时，右臂从下向右上托举，掌心向上，同时身体恢复正直，向前(内 3-16 图)。

第五卦：左掌沿左耳旁下落，沿任脉下落至小腹部，掌心向内；同时，右掌上撩覆回头上，距离头上约三寸，掌心对百会(内 3-17 图)。



内 3-17 图

第六卦：身向左稍转，同时，左掌转向左后，掌心稍向后，右掌落至胸前，掌心向胸(内 3-18 图)。



内 3-18 图

第七卦：转体向左成左弓步，左手直臂向左上后划弧至右胯后；同时，右掌经左膝前向下弧形向左上推举，身体左前倾，右掌变勾掌(内 3-19 图)。



内 3-19 图

第八卦：右掌收回至头上，掌心对百会；同时，左臂向下向左上托举，掌心向上，同时身体恢复正直，向前(内 3-20 图)。内行八卦重复多次，次数不限，任其自然。



内 3-20 图

4．回转四象

转回到四象，动作路线同 2.“内转四象”，但方向相反，次数不限，任其自然。

5．回转太极

回转太极，动作路线同 1.“内转太极”，圆圈由大变小，越转越小，但方向相反。

收式：双掌上下转动一圈，收回至脐之上下，回归“无极”，如起势(如内 3 一 1 图。)

第四部 大转逍遥乐无忧

功理:

每当天气晴朗，云消雾散，旭日东升或夕阳西下时，我们可以看到太阳周围有两个火圈。红色的在外，黄色的在内。两个光圈转动，有时飞快，有时又慢悠悠地。悠然自得，逍遥自在。左一圈，右一圈；上一圈，下一圈；快一圈，慢一圈。如此反复转动，不断地向太空释放出一道道光华，一束束能量。日有“光圈”，月有月华。月亮周围的光华，像锦云捧珠，五色鲜莹，同样是珍贵的元气能量。

本功法就是仿效日月的这种状态，放松自然，心胸开阔，逍遥快乐，两手抱球如日月任意转圈，不计数，不强求，想快就快，想慢就慢，想练几遍就练几遍，腰身随着双手自然的晃动。把全身的经络活动开了(尤其是奇经八脉之带脉--全身经脉的枢经线)，阳气开发，仿佛与宇宙融为一体，身体充满了活力。

功法:

起势：左脚向左迈出半步，左掌覆盖在脐上，右掌覆盖在脐下(内 4-1 图)，



内 4-1 图

稍停，双手仰掌置于腹前，指尖相对(不相接)，掌心斜向上，形如抱球(内 4-2 图)。



内 4-2 图

1．抱球下摆

两膝微屈，以肩为轴心，双手如抱球慢慢左右摇晃由小变大(内 4-3．4．5 图)



内 4-3 图



内 4-4 图



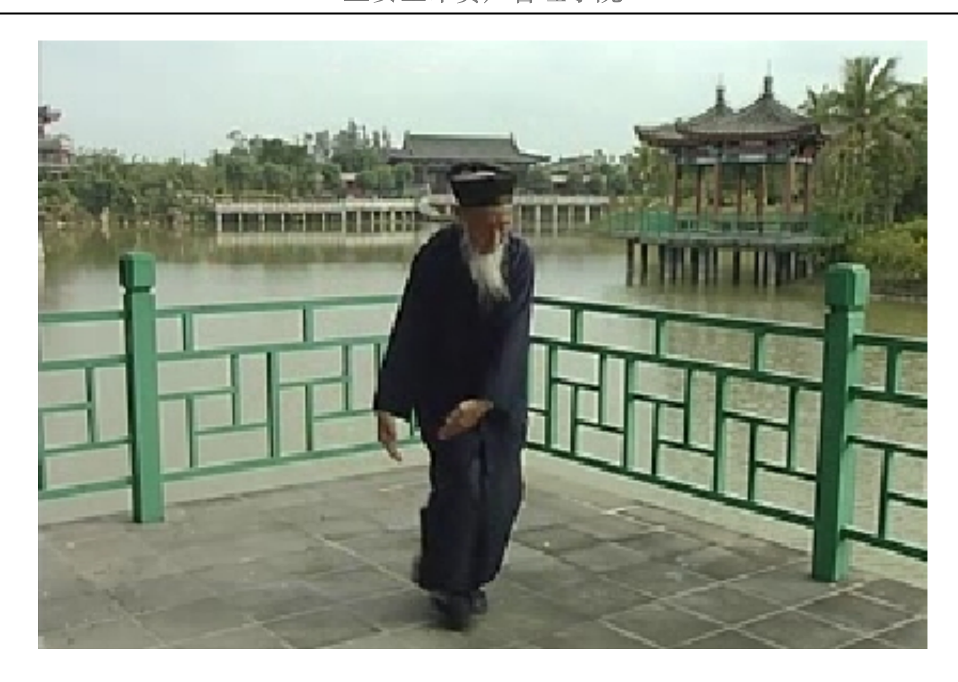
内 4-5 图

2．抱球翻转

继续抱球，快速左右晃几次，即从左向上(过头)，向右，向下转一圈，又回复到(内 4-2 图)的姿势。

3．托球上举

抱球向右如带球状，右脚经左脚前，向左外侧迈一步，两脚成交叉步，右腿在左腿前(内 4-6 图)，双手托球，



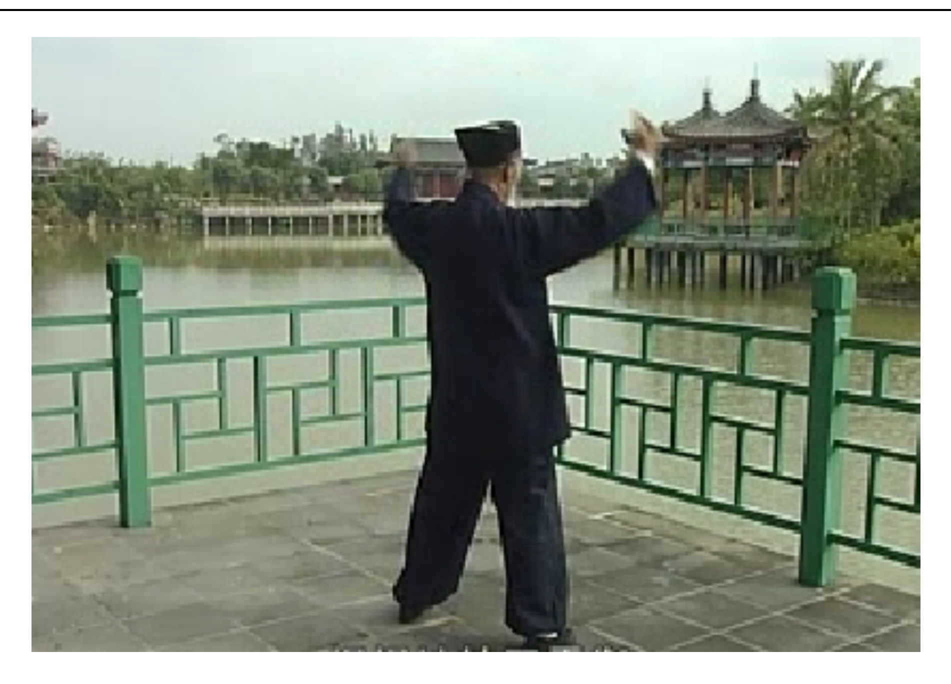
内 4-6 图

身体随即向左后翻转(内 4-7 图)，



内 4-7 图

双手托球至头正上方，身体正直(内 4-8 图)，



内 4-8 图

向左后下摆，左手置于左身后，右手置于头上，掌心稍相对，双手如抱一大球(内 4-9 图)。



内 4-9

右手下摆至右后，左手同时移至头上左侧，掌心稍相对如抱一大球，上身亦随之拧向右后(内 4-10 图)。



内 4-10 图

4．抱球平带

两手平行转至胸部抱球，拧身以腰为轴向左后，右后来回晃球(内 4-11，12 图)。



内 4-11 图



内 4-12 图

5．抱球下摆

同 1。

6．抱球翻转。

同 2。

7．托球上举

同 3。

8．抱球平带

同 4。

收式：同 1，抱球下摆的动作，晃球的幅度由大渐渐变小，转掌心向内，上下旋转一次，覆于脐之上下，左脚收回，静待片刻。

本部功晃球和转身的次数不限，任其自然。但要悠然自得，心境快乐。

第五部 大雁腾空降吉祥

功理:

大雁腾空，心空为宗。

人的疾病，很大程度是由于思想紧张，想不开。所以，要求我们心空。“恬谈虚无，珍奇从之，精神内守，病从何来”。

本功法仿大雁翱翔。展翅一身轻，天高任鸟飞。你丢掉一切杂念，忘掉所有的世俗事务，无忧元虑，全身放松，舒展双手加大雁展翅，在太空中盘旋遨游。双眼微闭，似闭非闭，俯

视大地，这个大地是你体内五脏六腑之气的变化，但那里也像广阔的天空，空荡荡的，什么都没有。于是，你自由刍在，心元挂碍，神清气顺，气聚本体，返朴归真。这就是“降吉祥”。

功法:

起势：左脚向左迈出半步，两手指尖向前，变两阴掌，掌心向下，置于腹前，拇指相挨，象生大雁的尾巴(内 5 一 1 图)。



内 5-1 图)

1．展翅腾飞

双掌左右摆动几下，两掌一合，随即左右分开，以腕、肩为轴，开合如扇翅，由小到大，由下而上向两侧扇动至平肩高，掌心向下(内 5-2．3．4．5．6 图)两臂向左右伸直，上下扇翅。



内 5-2 图



内 5-3 图



内 5-4 图



内 5-5 图



内 5-6 图

两臂左右伸直，以掌背在头顶上方相拍，双手下落与肩平。如前上下起落，连拍三次，如大雁腾空振翅奋飞(内 5-7．8 图)(内 5-8 图与内 5-6 图同，略)。



内 5-7 图

第三次拍翅时，双掌用力向上一冲，随即下落，左右伸直与肩平，掌心稍转向前，然后掌心向地，目光内视，如雁俯视大地(内 5-9 图)，静待片刻。



内 5-9 图

2．滑翔盘旋

右手稍高，左手稍低，头稍向左转，目光通过左手手臂看指尖；同时，身体向左后拧转，稍停(内 5-10 图)。



身体开始向右转，变左手高右手低，头也随之稍向右转(内 5-11 图)，



内 5-11 图

身体继续向右后拧转，目光通过右手手臂看指尖(内 5-12 图)，



内 5-12 图

就这样左手高右手低，右手高左手低，如图片第lO．11．12，反复的左右来回转体，目视指尖，像大雁在高空俯视大地，滑翔盘旋。

最后一次，身体恢复正直，两臂平伸，与肩同高，掌心向下(内5-13图)。



内 5-13 图

3．择地下降

(1)左移复位

右脚经左脚前向左侧迈一步，两腿成交叉步，右腿在左腿前，同时，双手如鸟翅～般，柔和的上下扇动一下，接着，双臂又恢复平伸状态(内 5-14 图)。



内 5-14 图

左脚从右脚前向后侧迈步，两手上下扇动一下，又恢复平伸(5-15 图，与 13 图同，略)



内 5-15 图

如此迈步，扇动重复两次后，恢复成(内 5-15 图)的动作。

右脚向左脚靠拢，脚尖点地，两手轻微扇动一下(内 5-16 图)。



内 5-16 图

右脚向右侧迈一步；同时，双手扇动(与内 5-15 图同)。

左脚经右脚后向右侧迈步，双手扇动，此时，左腿在右腿后。即右腿在左腿前(内 5-17 图)。



内 5-17 图

右腿从左腿前向右侧迈步，双手扇动，恢复平伸状态(内 5-15 图)。

如此迈步，扇动重复两次后，恢复成(内 5-16 图)的动作，回到原先起势的位置上。

(2)右移复位

左脚经右脚前向右侧迈步，两腿成交叉步，左腿在右腿前；同时，双手如鸟翅一般，柔和的上下扇动一下，接着，双臂又恢复平伸状杰（内 5-18 图)。



内 5-18 图

右腿从左脚后向右侧迈步，两手上下扇动一下，又恢复平伸状态，(与内 5-15 图相同)。

如此迈步，扇动重复两次后，恢复成(内 5-15 图)的动作。

左脚向右脚并拢，脚尖点地，两手轻微扇动一下(内 5-19 图)。



内 5-19 图

左脚向左侧迈一步；同时，双手扇动(与内 5-15 图相同)。

右脚经左脚后向左侧迈步，双手扇动，此时，右腿在左腿后，即左腿在右腿前(内 5-20 图)。



内 5-20 图

左脚从右脚前向左侧迈步，双手，恢复平伸状态，如(内 5-15 图)。如此迈步，扇动重复两次后，恢复成(内 5-15 图)的动作，回到原先起势的位置上。

(3)右圈复位

两膝微屈，右脚尖点地，身体重点落在左腿上，稍屈膝（内 5-21 图)；



内 5-21 图

右脚虚步向前(内 5-22 图)



内 5-22 图

向右外(内 5-23 图)，向右后划圈，右脚收回至左脚跟处，脚尖点地。



内 5-23 图

(4)左圈复位。

右脚跟落地变实步，身体重点落在右腿上，稍屈膝；左腿变虚步，脚尖点地，左脚虚步向前，向左外，向左后划圈(与内 5-22．23 图相同，惟脚的方向相反)左脚收回至右腿跟处，脚尖点地。

如此反复进行后，恢复成(内 5-15 图)的动作，回到原先起势的位置上。

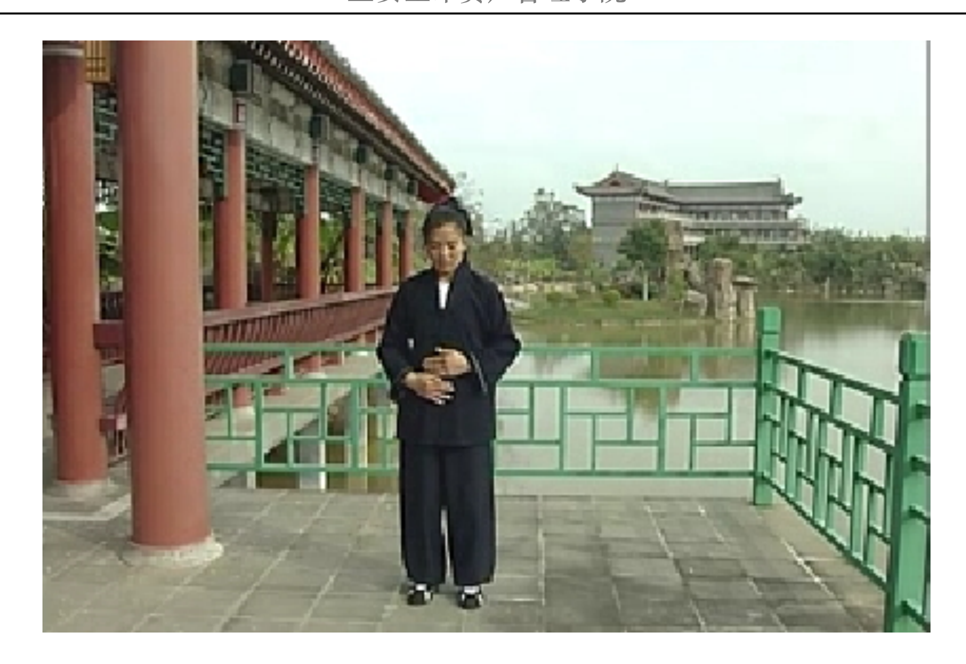
(5)点步

右脚向左脚靠拢，脚尖点地，身体重点放左腿上；同时，双手扇动，(与内 5-16 图同)。，右脚向右迈步，双手扇动，恢复到(内 5-15 图)的动作。

左脚向右脚靠拢，脚尖点地，身体重点放在右腿上，同时，双手扇动(与内 5 一 l9 图同)，左脚向左迈步，双手扇动，恢复到(内 5-15 图)的动作。

4．收式

两脚直立，双手扇动；同时，双手渐渐向前回收到腹前，两掌相靠；掌心朝下，拇指与拇指相挨，象征雁尾(与内 5-6．5．4．3．2．1 图同)，两掌向左、向右摆动几下；接着，掌心向内，两掌相绕旋转一圈，收回至脐部，一掌贴于脐之上部，一掌贴于脐之下部(内 5-24 图)。



内 5-24 图

第六部 浪里行舟漂海洋

功理：

浪里行舟，安心不动。

心与气一体。真气的动依靠元神的静。练功就怕心惊。所以，要求时时刻刻把心稳定下来。就好比大海茫茫，大水漂荡，我们坐在小舟上，海浪一高一低，但你稳如泰山，心里安安静静，平平淡淡，风吹动着你的衣服，你飘飘荡荡，潇洒自然，快快乐乐。这个舟在哪里?就表示在你身上。虽然心安安稳稳，我们身上的真气却如大海的海潮，忽上忽下，忽起忽落，有节奏，又有力量。

功法:

起势：自然站立，左脚向右前方迈一步，双手提起，掌心向下，五指朝前，平行分开，置于腹前(内 6-1 图)。



内 6-1 图

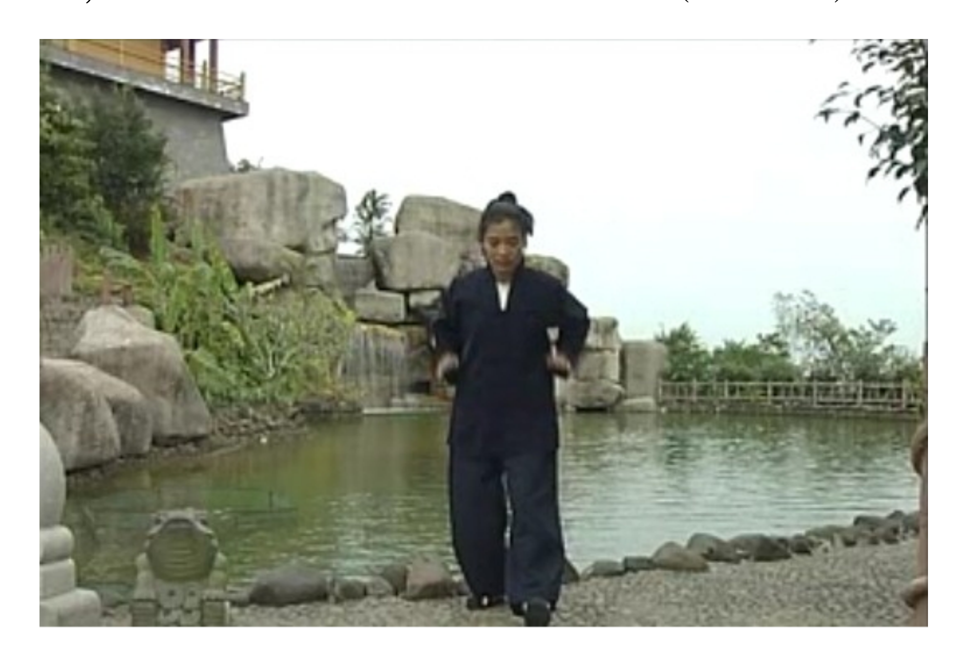
1．推舟式

双掌向下、向前、向上作弧形推去，身体也随之前倾，至手平肩时直臂，左腿成左弓步，右腿蹬直，右脚跟离地(内 6-2 图)。



内 6-2 图

右腿屈膝，身体后仰，身体重心落在右腿上左腿蹬直，脚尖提起；同时，双手沿原先推出的弧形回收至胸前(内 6-3 图)。



内 6-3 图

如此反复前推后收，如船在大海中一高一低，随海浪漂荡。

2．摇橹式



当推舟推至前上方时，两手手腕交叉，掌心向下(内 6-4 图)，



内 6-4 图

双手向下、向内、沿弧形收回至小腹部，双手仍交叉；同时，身体后移，稍塌腰收腹，左脚蹬直，脚尖提起，右腿屈膝略蹲，身体重心落在右腿上(内 6-5 图)；



内 6-5 图

双手翻转，掌心向上，身体稍后仰(内 6-6 图)。



内 6-6 图



内 6-7 图



内 6-8 图

双手向前推至双臂将要伸直时，两手左右分开，掌心向上平行向前；同时，身向前倾，重心放在左腿上，左腿稍蹬直，右脚成虚步，脚尖点地，脚跟提起(内 6-7，8 图)。

双手向下、向内、向后沿弧形收回至体侧，两臂伸直分开；手心朝前；同时，身体后移，右腿屈膝略蹲，重心在右腿，左腿成虚步，脚尖提起脚根点地(内 6-9 图)。双手向后，向上划弧与肩平，同时，右腿雌直，身体向上稍伸展(内 6-10，11 图)身体前倾，双手向前划弧，划至双手平行伸直向前，掌心向下，重心落在左腿上，左腿稍蹬直，右腿成虚步，脚尖点地，脚跟提起(内 6-12 图)。



内 6-9 图



内 6-10 图

双手交叉，如(内 6-4 图)然后，作摇橹动作，多次反复，与(内 6-4 图 O)至(内 6-11 图)的动作相同。

3．推舟式

摇橹动作反复多次，最后成(内 6-12 图)的动作时，还原成推舟式，整个动作与(内 6-2．3 图)相同。

收式：推舟动作反复多次，最后双手收回至小腹部，左脚收回，两手变横掌，掌心向内，上下转动一圈，收回，左手覆盖于脐之上，右手覆盖于脐之下(内 6-13 图)。



内 6-11 图



内 6-12 图



内 6-13 图

第七部 白鹤踏波定神思

功理：

白鹤伫立，定心宁神。

鹤是长寿的象征。它总是一脚独立，，一脚收起，勾头内视，闭目守神。神去气散，神归气聚。我们想要身体健康，就要去掉各种思虑，把心放宽，让神思常常守住，不外驰。神思外驰，元气就乱跑，身体就像没有人管。庄子说：“抱神以静，形将自正，必静必清，元劳汝形，元摇汝精，乃可以长生。”本功法仿白鹤伫立的

动作。一脚独立，本不容易站稳，但又要求你站稳。在这个过程中，自然而然的排除掉各种杂念，达到精神内守，清心定神，寿如仙鹤的目的。

功法：

1.两手左右分开下垂至两腿腿侧，掌心向后(内 7-1 图）（附图1）



内 7-1 图



附图 1

左腿屈膝，脚尖点地，脚根稍提起，两手上提至心窝，手心向上(内 7-2 图)（附图 2)



内 7-2 图



附图 2

双手继续上提至胸上(内 7-3 图)

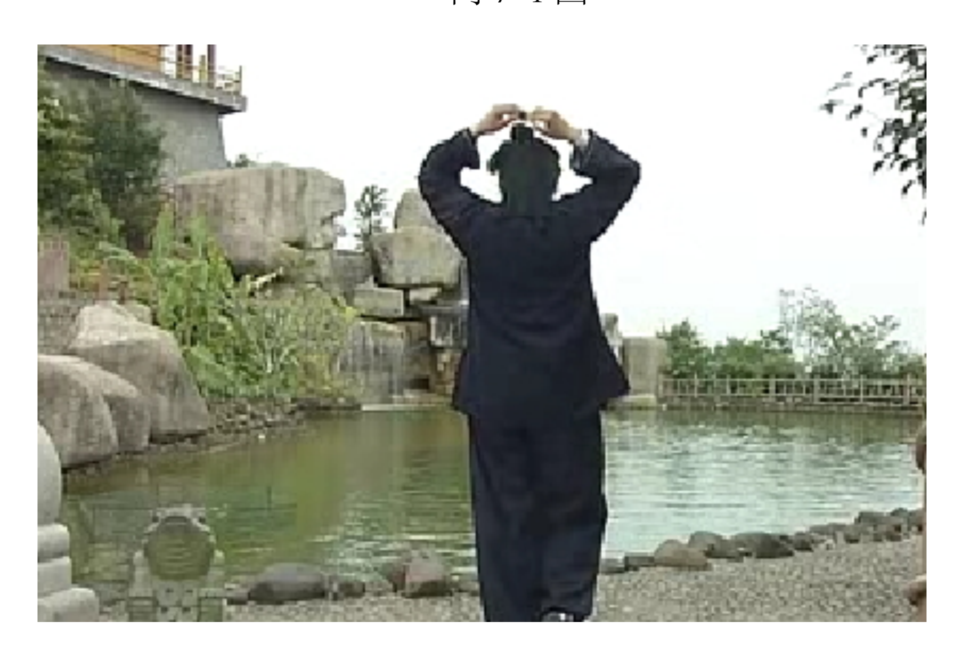


内 7-3 图

双手沿左右肩胛骨转向脑后，两手背相靠，指尖向下(内 7-4 图)(附图 3)



内 7-4 图



附图 3

双手从脑后向上经百会，手心朝下，手指向前，两手靠拢；同时，左腿提起，右腿伸直，整个动作如白鹤独立(内 7-5 图)。



内 7-5 图

左脚向前踏步，同时，双手向前下落，动作如同白鹤漫步(内 7-6 图)。



内 7-6 图

双手继续下落至身体两侧，身体重心在左腿，右腿向前跟步，右脚向左却靠拢，脚尖点地，屈膝(内 7-7 图)，稍停。



内 7-7 图

2．上体动体与(内 7-1 图)至(内 7-7 图)相同，两腿交替向前踏步。当左脚提起时，右脚独立；右脚提起时，左脚独立。如此反复进行，像白鹤踏波自然行走。

3．收式：最后一次手脚不再向前，立定原位，双掌横脐部，上下旋转一圈，覆于脐之上下。

第八部 鱼沉海底寿命长

功理：

鱼沉海底，存心养神。

《人药镜》说：“夫天一生水，即太一之真气，人得-则生，失一则死。然人仗气而生，人不见气；鱼仗水而活，鱼不见水。人元气则死，鱼离水则亡。故仙人教人抱元守一者，即回光守中。守此真气，则可以延年也。然而用此法锻炼，则造成不死之躯矣。”我们人身上有“四海”：泥丸是“渤海”；心窝(绛宫、中丹田鸠尾穴)为“南海”；中间黄庭(肚脐和绛宫之间)是“黄海”；下边气海(下

丹田)为“北海”。人身上的四个“海”和人身上的气，彼此都是相通的。本功法没有多大的动作，它仿照鱼自由自在，不费力气地慢慢上浮，一会儿又慢悠悠地沉下的姿态，以意引气，从“北海”慢慢上浮到“黄海”，从“黄海”慢慢上浮到“南海”海面；又以意领气慢慢下沉经“黄海”到“北海”海底。也就是沿中脉上下浮沉。神思始终在三个大海里头，上来，下去，最后沉予北海底。此时，虚元静寂，抱元守一，气与神交，神与气和，可得枯木回春，返老还童，长生之道。

功法：

1．上游

两手交叉手腕上下相靠，指尖向前，置于腹前(内 8-1 图)。



内 8-1 图

手掌像鱼尾左右摆动几下(内 8-2．3 图)。



内 8-2 图



内 8-3 图

两手向左右分开表示鱼两侧的鳍。全神贯注，目光内视(或微闭双眼)北海(在脐下气海，即下丹田)海底，稍停。(内 8-4 图)。



内 8-4 图

然后，两手慢慢、轻轻向上扇动，意想有一条鱼，随双手的引导，从北海海底开始慢慢向上游动。

双手继续由下面上缓慢扇动，引导鱼由北海缓缓地游上黄海，稍停（内 8 一 5 图）。



内 8-5 图

两掌轻轻左右扇动，引导鱼由黄海缓缓上游至南海海面，此时，精神专一，神光(目光)内守南海海面，停留时间较长(内 8-6 图)。



内 8-6 图

2．下沉

双手轻轻扇动，引导鱼从南海海面慢慢下沉，经黄海再慢慢下沉至北海，直至北海海底，停留时间较长(如内 8-6．5．4 图)。

3．如此反复上浮下沉，不计次数，越慢越轻越好。

4．收式：上浮下沉多次反复后，当鱼沉至北海海底时，双腕交叉如鱼尾，左右摆动几次(如内 8-1．2．3 图)。最后，横掌掌心向内，上下转动几次，左手劳宫按黄海，右手劳宫按北海(内 8-7 图)，



内 8-7 图

心神合一，凝视北海海底，久久便人静功之法路!

后 记

余有志于授功著书《金刚长寿功》四十载，先后得张罡领、范薰苑、万善群、危刚辛勤劳作，将余传功讲授之内容加以系统整理，李长华摄制了功法动作照片；尚有许多学员为书奔走操劳，才使此书印刷成册，了却吾多年心愿。趁此之际，对以上诸君及学员的热心支持，深表谢意。

余虽修炼有年，毕竟水平有限，望社会贤达人士，赐以高见，以利于此书的修改，充实，幸甚!

自余出山以来，承蒙广大学员支持，传授《金刚长寿功》及道家内丹静功，除此之外，并未传授其他功法，亦未出过其它书籍，《金刚长寿功》一书，乃余《炁體源流》系列之首篇，特此说明，以免杂说混淆视听。另有余之功法音像资料(光盘)及《内丹静功》一书，亦交由湖南省人民警察学校办理，拟随后出版面世。

张至顺

戊寅年戊午月于长沙

编后语

近十几年米，气功已经成为我国人民去病养生的一种有效方法和手段。在众多的气功功法中，我们发现张至顺道长传授的《金刚长寿功》是值得推广的介绍的优秀传统功法。其功理功法科学，动作朴实自然，易学易练不出偏差，在治病防病、强身健体方面有显著的效果；不仅如此，从习武角度来看，该功法又是武术中的“功力拳”，可以作为习练武术基本功的辅助手段，并有助于增强功力和提高身体的反应敏捷能力。”

根据我校性质和特点，为了配合全民健身活动在我校的开展，促进提高师生员工的身体健康水平，使大家更好地工作、学习、生活，并让在校学生掌握一套科学有效的养生方法，经张道长的同意和授权，我们据他在各地授功讲课的录音讲话及其整理稿，对功理功法再进行了系统、全面的整理，又配制了足够多的功法动作图片，编印成书，供大家参考。由于该书图文并茂，讲解清楚明了，所以照书认真习练完全可以正确掌握要领。至于个人练功中出现一些具体问题，需要进一步得到指导和答的，可与下述地址人员联系。

联系人：贺东 电话：4615032(办) 4737511(宅)BP：127-5214692

刘荣成 电话：4080616 BP：127-_2060890

编印者

一九九八年八月